

*Физкультминутки и  
физкультурные паузы  
в ДОУ*



# *Физкультминутки*

Относятся к физкультурно-оздоровительным мероприятиям, проводимым с детьми в режиме дня.



# *Физкультминутка*

- кратковременные физические упражнения –

проводится в средней, старшей и в подготовительных группах, в перерыве между организованной образовательной деятельностью (ООД), а также в процессе ООД, требующей интеллектуального напряжения.



# *Цель проведения физкультурной минутки*

Повысить или удержать  
умственную  
работоспособность детей в  
процессе ООД (по счету,  
развитию речи и т. п.),

Обеспечить  
кратковременный активный  
отдых для дошкольников во  
время ООД.



# *Длительность физкультурных минуток*

Обычно составляет **1-3** минуты.

Каждая физкультминутка включает в себя комплекс из **трех – четырех** упражнений, повторяемых **4-6** раз.



активности

ой

способств  
лет мене  
позы и  
характера  
деятельнос  
ти путем  
двигательн

Снимает утомление

**Физкульт  
минутка**

Физические  
упражнения  
улучшают  
кровообращение,  
работу сердца,  
легких.

релаксаци  
онное  
положитель  
ное  
эмоционал  
ливает

Восстанов



## *На физкультминутках можно широко использовать*

Упражнения для  
кисти руки

Различные  
жесты руками:  
с шарами,  
орехами,  
шестигранным  
карандашом,  
массажными  
мячами,  
ручными  
эспандерами;

Перекрестные  
движения

Систематические  
упражнения



*Для малышей  
предлагаются упражнения  
подражательно-имитационного  
характера*

- как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д.
- можно предложить упражнения с такими пособиями, как флажки, погремушки, кубики.





## *Дети старшего возраста*

- должны уметь выполнять упражнения с обручами, мячами разного размера, скакалками, ленточками и др.



*На эффективность проведения  
физкультминуток влияет*

Включенные в  
физкультминутки  
упражнения для мышц  
кисти и пальцев рук  
повышают  
работоспособность,  
содействуют развитию  
мышц кисти,  
благоприятствуют  
развитию речи ребенка.

Музыкальное  
сопровождение  
(бубен, барабан,  
фортепиано,  
аудиозаписи)

Качественная и  
глубоко  
продуманная  
предварительная  
работа педагога



- Физкультминутки проводятся во время любого вида ООД (исключением может составлять рисование, когда прерывание творческого процесса может сказаться на его эффективности).
- В зависимости от вида ООД дети могут выполнять упражнения физкультминутки, сидя или стоя.
- В детских садах, как правило, физкультминутки проводят под стихотворные тексты.





Прежде всего, каждый педагог, работающий с дошкольником, обязан помнить, что *главное назначение физкультурных минут и физкультурных пауз — активный отдых.*

